



ISTITUTO COMPRENSIVO
COSTIGLIOLE D'ASTI

Scuole dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di Primo grado

***“METTI IN CIRCOLO LA SICUREZZA:
non è un limite!***

La voce a scuola: abbine cura!

*A cura della dott.ssa Cristina Bussi
Logopedista*

La voce e gli insegnanti

Chi è **IL PROFESSIONISTA VOCALE?**

E' colui che, al di là delle necessità comunicative del quotidiano, non potrebbe continuare a svolgere il suo lavoro senza l'uso della voce, poiché da questo trae il sostentamento.

→ **Necessario aumentare il grado di CONSAPEVOLEZZA dell'importanza e della necessità di salvaguardare la voce.**

IL RAZIONALE: il contesto scientifico

- **Elevata prevalenza** di disturbi vocali negli insegnanti.
- Maggiori diagnosi di **lesioni “fonotraumatiche”**.
- Le **condizioni lavorative** non soddisfano a pieno la promozione della salute vocale.
- I problemi vocali sono considerati **parte dell’occupazione**. (Behlau, 2014)
- Presenza di numerosi **fattori di rischio**.(Cantor Cutiva et al., 2013)

Fattori di rischio

- fattori inerenti l'**ambiente lavorativo**:
 1. acustica (eco e rumore di fondo)
 2. ventilazione
 3. illuminazione
 4. temperatura
 5. umidità
 6. presenza di polvere (gesso)

- fattori inerenti l'**organizzazione del lavoro e le condizioni di lavoro**

1. materia d'insegnamento
2. livello dell'insegnamento
3. carico di lavoro settimanale

- fattori **individuali**

1. uso della voce
2. altro (fumo, alcool, allergie, etc.)

- Un disturbo di voce può portare:
 1. ripercussioni *personali emotive e motivazionali*.
 2. Conseguenze sulla *condizione lavorativa finanziaria ed economica*: assenteismo.
 3. Effetti sul *gruppo classe*: riduzione dell'intelligibilità del discorso, ripercussioni sul funzionamento *cognitivo ed attentivo*, compromissione apprendimento. (1997, Smith et al.)

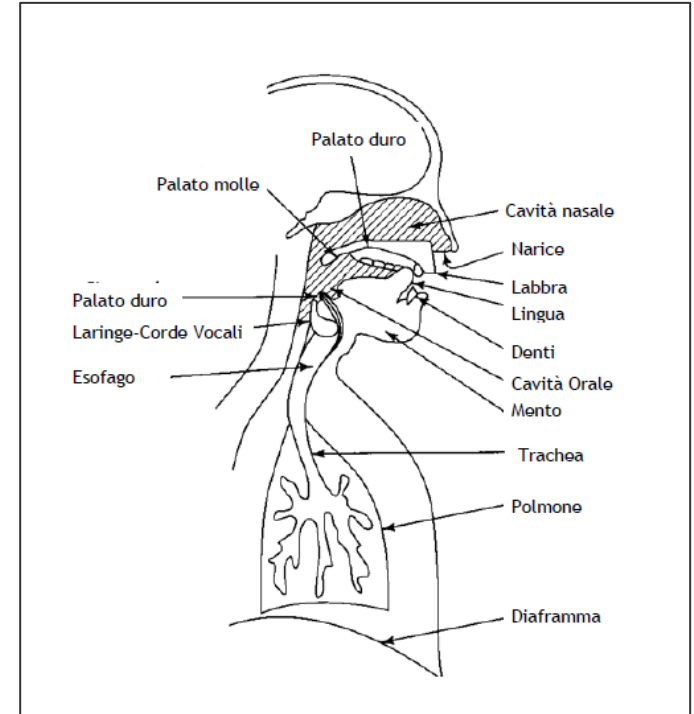




1. **Adattamento del contesto lavorativo** alle richieste di salute vocale.
2. Ridurre i rischi attraverso **adattamenti ergonomici**.
3. Introdurre **programmi preventivi** di educazione vocale (training teorico-pratici sulla voce e il suo utilizzo, strategie vocali alternative e/o di supporto alla didattica).

LA VOCE è:

- un **SUONO COMPLESSO** originato dalla vibrazione delle corde vocali da parte della Corrente aerea espiratoria;
- modalità **più semplice ed economica** per comunicare;
- strumento per dare suono ai nostri **pensieri**;
- strumento di **piacere fisico**.



“La voce è l’espressione più intima di noi, il veicolo per i nostri pensieri e le nostre emozioni, (...) è il nostro profumo, essa emana da noi, raccontando di noi, traducendo la nostra umanità in suoni e parole. Per questo bisogna averne cura. Essa è l’immagine di noi che proiettiamo nel mondo.” (Magnani, 2015)

La voce per gli insegnanti

Obiettivi:

- *essere uditi,*
- *essere compresi,*
- *attirare gli studenti,*
- *mantenimento dell' attenzione,*
- *impartire conoscenza.*

(Behlau et al., 2014).

Per una buona voce...

ECONOMIA + EFFICACIA



EUFONIA



DISFONIA:

Alterazione qualitativa e/o quantitativa della voce conseguente a una modificazione strutturale e/o funzionale di uno o più organi coinvolti nella sua produzione.

Come ottenere una buona voce?

```
graph TD; A[Come ottenere una buona voce?] --- B[IGIENE VOCALE]; A --- C[POSTURA]; A --- D[RESPIRAZIONE]; A --- E[VOCE REGOLARE];
```

**IGIENE
VOCALE**

POSTURA

RESPIRAZIONE

**VOCE
REGOLARE**

Igiene vocale

- Mantenere un buon livello di idratazione.
- Mantenere una **buona respirazione nasale**.
- Evitare gli stress di natura *irritativa* (**fumo ed alcolici**), *infettiva* (**bruschi cambiamenti di temperatura**); *chimica* (inalazione di sostanze chimiche).

Alcune norme generali...

- Evitare di **raschiare continuamente la gola**.
- **Prendere spesso aria** durante l'eloquio.
- **Moderare la velocità** dell'eloquio.
- **Evitare il parlare in "apnea"**.
- Evitare di parlare durante lo **sforzo fisico**;
- Dopo uno sforzo vocale, riposarsi.
- Eliminare/ridurre le **fonti di rumore** durante l'eloquio;
- Curare il grado di **umidità** degli ambienti

La respirazione

- Se c'è aria c'è voce, se non c'è aria non c'è voce!
- Vi è una stretta relazione fra il **tipo** di respirazione attuato ed alcune **caratteristiche** della voce.
- Una **buona respirazione** è la base per un **uso corretto** della voce.



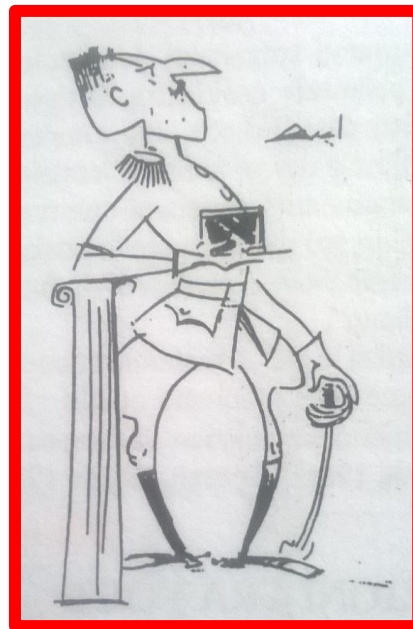
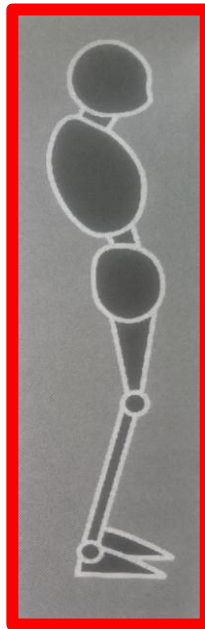
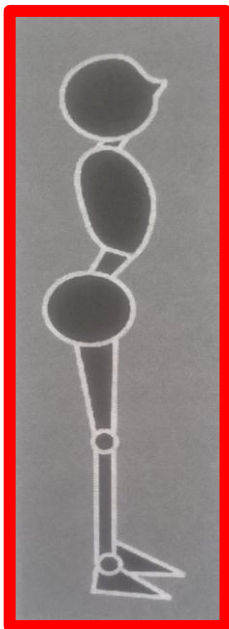
COORDINAZIONE PNEUMO-
FONICA



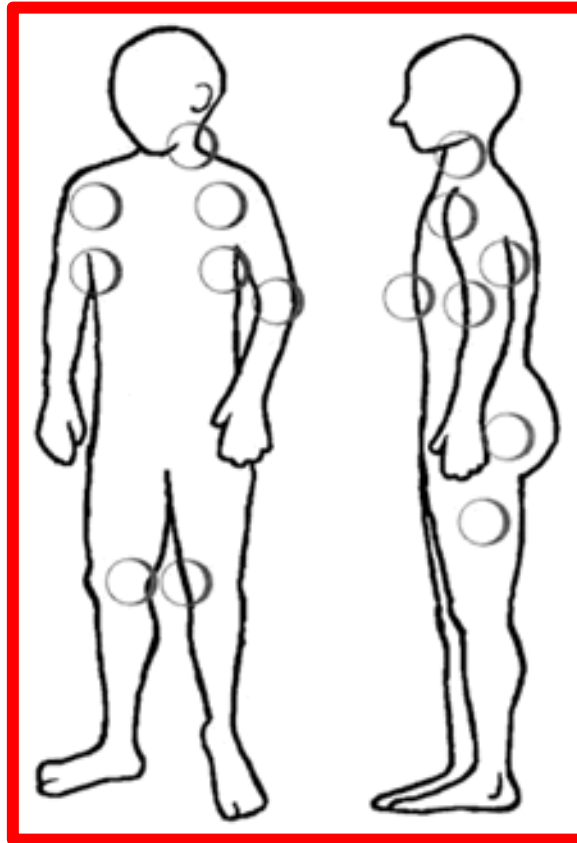
RESPIRAZIONE COSTO-
DIAFRAMMATICA

La postura :

- "struttura architettonica" sulla quale si fonda la voce; la vera "intelaiatura" del sistema fonatorio.

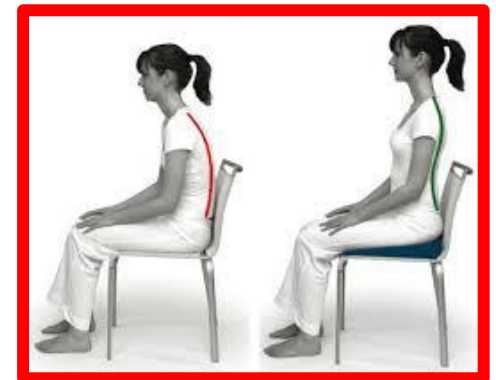


Qual è la postura ottimale?



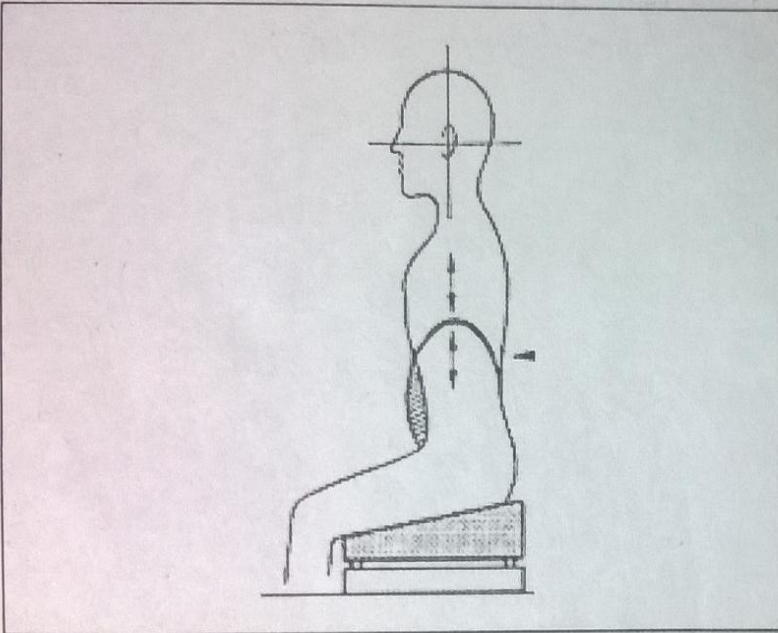
La postura negli insegnanti

- Postura ottimale.
- Stare in piedi, ponendosi davanti alla cattedra, appoggiandosi ad essa come a uno sgabello alto.
- Se si usa la lavagna: evitare di parlare ruotando il capo mentre si scrive.
- Sedia ergonomica



Postura ergonomicamente corretta da seduti

Figura 12 - Postura seduta su piano declive



Insero di ISL - Igiene e Sicurezza del Lavoro n. 1/2014

- Pianta dei piedi appoggiata per terra;
- sedia con sedile declive/cuscino a cuneo sul sedile (angolo di flessione delle anche ampliato da 90° ad almeno 110° - 120°)

Attenzione all'altezza della sedia e della cattedra.

La produzione della voce: la base

Coordinazione pneumo-fonica: “corretto
coniugarsi della respirazione alla vibrazione
cordale”.



Gestione delle fasi respiratorie nel processo di
vociferazione.

I parametri della voce

- **ALTEZZA TONALE (tono)**
- **TIMBRO**
- **INTENSITA'**

Gridare non serve!

Errore per cercare di farsi udire e controllare la classe.

Gridando le corde vocali subiscono un doppio insulto:

- » allungate (stretching)
- » spinte con violenza l'una contro l'altra.

La voce gridata non è solo **faticosa** per chi la produce, ma anche **fastidiosa** ed **eccitante** per i bambini che l'ascoltano.

Non è vietato urlare, non farlo in modo continuativo e evitare urli bruschi.

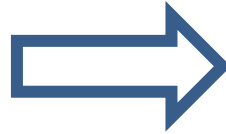
La voce deve essere **REGOLARE**

- L'emissione vocale è regolare se sono stabili i/il parametri/o presi in considerazione tra: intensità, frequenza e timbro.
- Voce come un *filo* proiettato in avanti a partire dalla nostra bocca e viene mantenuto teso lungo tutto il suo percorso.

Obiettivi dell'insegnante:

- UDIBILITÀ

Possibilità della voce di ***essere udita***, ovvero di “arrivare” all'interlocutore, mantenendo integre tutte le sue caratteristiche acustiche fondamentali.



- INTELLIGIBILITÀ

Si realizza quando all'interlocutore giungono non soltanto le ***componenti acustiche*** (prosodiche) del messaggio, ma anche quelle ***linguistiche***, affinché possa effettuarsi il processo di comprensione.

Strategie del vociferante per raggiungere udibilità ed intelligibilità

DA EVITARE:

- aumento di **intensità** della voce con il ricorso alla voce gridata;
- uso di un'**altezza tonale** più acuta rispetto a quella normale.
- **Modalità fonatorie e posturali scorrette e disfunzionali**, assunte spesso e in modo inconsapevole.

DA RICERCARE:

produzione **senza sforzo** della voce,
produzione di una **voce portante**.

L'insegnante

	Realtà professionale	Obiettivi	Mezzi didattici
Utilizzo nel tempo della voce	Utilizzo protratto o senza intervalli di recupero.	Contenimento dell'affaticabilità.	Gestione economica della funzione vocale. Attenta organizzazione delle attività didattiche.
Gestione dell'intensità	Esercizio della modalità pubblica di fonazione. Funzione performativa della voce	Udibilità	Apprendimento delle tecniche potenzianti la portanza . Conoscenza e pratica di mezzi non vocali di controllo della classe.

	Realtà professionale	Obiettivi	Mezzi didattici
Qualità della voce	Utilizzo non sempre eufonico della voce.	Contenimento dei rischi relativi al cattivo uso della voce. (malmenage)	Consapevolezza degli abusi compiuti. Conoscenza delle situazioni a rischio vocalico.
Postura	Possibile alterazione posturale in fonazione (cattedra, lavagna, rotazione collo).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presa aerea; ➤ possibilità di appoggio respiratorio; ➤ gestione dell'attività laringea. 	Consapevolezza posturale. Ricerca della corretta postura in piedi e seduta.
Ambiente	Rumore ambientale non contenibile		Mezzi non vocali di comunicazione
Rischi specifici	Fonazione in affaticamento o in corso di patologia delle alte vie aeree	Astensione dall'utilizzo della voce in situazioni di rischio.	Riconoscimento del surmenage (abuso di utilizzo) e dei segni iniziali di disfonia .

Voce e comunicazione nella didattica: ulteriori consigli e spunti pratici

- Particolare attenzione all' **idratazione** delle mucose (bere molta acqua 1,5 - -2 l al dì, umidificazione con garzine e inalatore).



- Attenzione alla **postura** da in piedi e da seduti. (fonazione alla cattedra, alla lavagna, in rotazione del collo).

- Contenere l'affaticabilità → **oculata organizzazione** nel tempo delle **attività didattiche**.
- Attenzione all'**ambiente** (rumore di fondo).
- Attenzione alle polveri di **gesso**.
- **Mimica, gestualità e intonazioni** della voce.
- **Viso ben visibile e rivolto a tutta la classe**.
- **Mezzi non vocali** (codice comunicativo e strategie alternative).

Voce: campanello d'allarme!

- PARAMETRI VOCALI: feedback della salute vocale.
- Non aspettare!
- Disfonia/afonia persistente >1 settimana o ad intervalli → parere medico.
- Bruciore.
- Ripetuti cicli di antibiotici.

FIGURE SANITARIE DI RIFERIMENTO: Foniatra, Otorino-laringoiatra, Logopedista

Ulteriori informazioni

- Materiale informativo Giornata Europea della Logopedia – 2010 "A VOCE ALTA":
www.alplogopedia.it/index.php?option=com_content&task=view&id=257



Bibliografia

- Schindler O., *“La voce. Fisiologia, patologia clinica e terapia”*, PICCIN, 2009.
- Magnani S., *“Vivere di voce. L’arte della manutenzione della voce per chi parla, recita e canta”*, Franco Angeli, 2010.
- Magnani S., *“Curare la voce. Diagnosi e terapia dei disturbi della voce”*, Franco Angeli, 2013.

**GRAZIE PER
L' ATTENZIONE!!!**

Contatti:

dott.ssa Cristina Bussi

Logopedista

Cell: 3917917558

Email: cristinabussi@libero.it